



Abstrak

Stres merupakan tekanan yang dialami seseorang dalam menghadapi kehidupan. Stres terjadi ketika sumber daya dalam diri tidak lagi mampu menolerir tekanan yang dialami. Stres pada orangtua apabila tidak tertangani dengan baik dapat menjadi permasalahan yang serius, efek dari stres tersebut tidak hanya berdampak secara pribadi, tetapi juga akan mempengaruhi kondisi keluarga. Pengaruh stres diantaranya adalah terjadinya gangguan emosi maupun perilaku pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis mindfulness terhadap penurunan stres pada orangtua. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah intervensi berbasis mindfulness dapat menurunkan stres pada orangtua. Penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimen dengan desain *untreated control group design with pretest and posttest*. Intervensi ini terdiri atas delapan sesi intervensi ditambah dengan sesi pembuka, perencanaan dan penutup. Sebanyak 15 ibu yang mengalami stres dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah DASS dan KIMS. Analisis kuantitatif dilakukan dengan uji statistik *Mann-Whitney* dan juga menyertakan analisis kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness signifikan dalam menurunkan stres pada orangtua ($U=0,000$; $P<0,001$) dan efek terapeutik dari intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi.

Kata Kunci : *mindfulness, mindful parenting, stres*

abstract

Stress is a pressure that experienced by people from living their live. Stress occures when their resource cannot stand the pressure anymore. Stress on adult could be a serious problem if it was not handled carefully. Stress can affect not only parents, but also their family. Two of the biggest impacts are disruption on children's emotion and severe mental disorder to parents and children. Therefore, the effort to reduce parents' stress is absolutely needed. The purpose of this research is to reduce parents' stress by increasing their mindfulness ability using Mindfulness intervention. Participants in this study consisted of 15 mothers with stress from mild to severe. The design use in this study is quasi experimental design with untreated control group with pretest and posttest. The program consists of 8 session intervention. The instruments used in this research are DASS Scale and KIMS scale. Quantitaive analysis was conducted through statistical test using Mann-Whitney and also qualitative analysisist. The result of this study showed that intervention with mindfulness was effective to reduce stress in parents ($U=0,000$; $p<0,005$).

Keywords: Mindfulness, mindful parenting, stress